

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- ⚡ 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- ⚡ 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- ⚡ 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- ⚡ 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- ⚡ 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- ⚡ 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- ⚡ 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

相比春天,夏季更是助长高的黄金季节

“春生夏长”,春季万物复苏,夏季万物生长。

相比春季,夏天也同样是帮助孩子长高不可错过的黄金季节。

我家宸宝从出生低体重,遗传身高只是普通水平,到现在身高大大超出同龄孩子的平均水平,大有高个子的趋势,离不开后天的精心养育。

我身高 159,娃爸身高 169,按照遗传身高公式:父亲身高加母亲身高加 13 (如果是女孩就减 13)除以 2 来算。

娃的遗传身高是:

$$(159+169+13)\div 2=170.5\text{CM}$$

而按照目前中国成年男性平均身高 169.7 来看,宸宝的遗传身高属于大众平均水平。

以此类推到儿童时期,如果一直按照遗传身高发育,那他现在也应该是平均水平,身高在 Z 评分法里应处于“0”的位置。

那他现在处于什么位置呢?

现在是 7 岁 3 个月了,身高 133 厘米。

这在评分法表格里处于 +2 以上的位置,等于远超出他遗传身高所处的位置。

当然啦,孩子还小,以后的身高怎么样还是未知数,但只要往正确方向在调了,也不会怎么差。

遗传对身高的影响至少有百分之六七十,这也意味着,还有百分之三四十是可以通过后天的努力去改变的。

只要后天的努力做到位了,孩子的身高在遗传基础上增高 5 厘米、10 厘米,都是有可能的事。

以往我写过多次关于身高的文章,有兴趣的可以再回顾下:

抓住长高季,让孩子多长 3-5cm。

最简单直接的长高方法,是坚持这个习惯!

春季增高食谱,照着吃一年能多长高 3 厘米!

增高可以打生长激素吗?如何科学长高?

这次我再从睡眠、运动、饮食营养这几方面来阐述它们对身高的影响。

睡眠

刚出生的孩子长得快,同时睡得时间也多。

如果一个孩子特别爱哭爱闹,睡眠不好,那他个子长得就会慢一些,从这点能充分证明,充足的睡眠有助长个。

这是因为,好的睡眠,可让生长激素更好的分泌。

这个睡眠,不一定是非要几点睡,而是睡着后保持深睡的时间要长,第二天要能精力充沛。

宸宝上学期间可以每天 8.9 点就睡,但周末和放假的时候经常 11.12 点才睡,而且从来不爱睡午觉,睡觉时间一般。

但有一点特别好,那就是他一旦睡着后,就从来不会醒,雷打不动,环境再吵也不醒,睡得特别沉。

这就是好的睡眠,深的睡,深睡时间长,这对长高很有利。

当然,要拥有好的睡眠不容易,有的孩子睡不好可能跟缺钙,缺 VD,消化不好,过敏等都有关,这些都会影响生长激素的分泌,得一一去排查。

运动

运动能够刺激骨骼的发育,促进长高。

儿童时期多运动不仅对骨质发育好,对神经系统发育也都特别重要。

要知道,成人再怎么运动,都不会再长高了,但孩童时期不一样,在发育期间多运动有更大的身高利好作用。

这是个窗口,需把握好。

除了常规的户外运动,在家进行拉伸和跳跃的特别练习,会对骨骼增长特别好。

这里推荐在家运动的一些方案如下:

在家做拉伸和跳跃,在户外就充分接触阳光就行,既可补充 VD,又提高心肺代谢功能和刺激骨骼增长。

饮食

长身体就跟盖房子一样,盖房子需要有钢筋、水泥、瓷砖,长身体则需要蛋白质、脂肪、碳水化合物,维生素,矿物质等,它们都需要很多的原材料去“堆砌”。

建筑材料有比例,孩子长身体所需的营养物质也有比例。

原料不足和比例失衡可能让孩子肥胖或者瘦弱,所以既要把原料给足,还得注意原料的比例。

如何能做到,那就是合理的安排饮食。

先看有利长高的饮食总结:

1、饮食均衡,种类多样化;

2、奶喝够;

3、优质蛋白质天天有;

4、重点关注营养素:钙、VD、VC、VK、铁、锌

第一、饮食均衡,种类多样化。

人体所需的营养有 42 种,我们的肌肉、身体组织、血液的构成,都是由各种各样的营养构成。

如果一个孩子饮食结构很差,比如长期不吃蔬菜,长期不吃杂粮或者吃太多甜食糕点类食物,就会造成营养缺失。

营养一缺乏,身体发育需要的原料不足,自然会长不好。

如何做到种类多样化呢?

其实最简单直接的方法就是看膳食宝塔,非常清晰明了,照着它的原则去吃,肯定错不了。

第二、把奶喝够。

奶是一种营养均衡的食物,尤其富含钙和优质蛋白,且非常好吸收。

奶里还富含 VB、钾、磷、镁、锌等微量元



素,都是对骨骼发育有利的。

且牛奶普遍易得,食用量大,能提供的原料多,其它食物很难替代。

2016 及以前的中国居发膳食指南推荐的奶量为 300 毫克,但 2022 新版的奶量推荐是 300-500 毫克,这表示奶得到了官方更大的重视,所以提倡全民提升奶量。

在生长发育阶段,更不可错过这种重要食物的滋养。

第三、优质蛋白质天天有。

蛋白质是生命的物质基础,是一切细胞组织的重要成份。

孩子长身体阶段,蛋白质是非常重要的原材料。

生长激素本身是一种肽类的激素,肽则是蛋白质分解产物,所以激素本身就是蛋白质,要保证生长激素正常分泌,蛋白质绝对不能少。

蛋白质主要来自于肉类、蛋类、奶类、豆制品。

现在很多孩子喜欢吃一些面包、甜点、蛋糕、沙琪玛、饼干,或者一顿饭就是米粉、凉皮,而这饮食,大多是碳水,蛋白质是非常少的。

在孩子的饮食里,每天安排交替鸡蛋、奶、鸡肉、牛肉、鱼虾、豆制品等,非常有必要。

第四、重点关注的营养元素有:钙,vd、vc、vk、ve、铁、锌

很多人以为长高就是要补钙,但是其它很多种营养素的地位,也一点不比钙差。

比如 VD 和 VK 可促进钙的吸收,VC 有助胶原软骨形成,缺铁和锌会影响食欲降低消化。缺锌的孩子容易挑食、偏食,吃的少,没有原料来源,自然会影响到身高增长。

含锌高的食物有牡蛎、动物肝脏、坚果、胚芽等。

铁是合成血红蛋白的必要物质。

孩子长身体后,血液容量会增加,肌肉要增加,内脏也要发育,血红蛋白作为重要营养不可或缺。

铁锌都可通过补充剂来快速弥补,同时饮食也不能落下,富含铁的食物有瘦肉、鱼肉、蛋黄、绿色蔬菜等。

不过蔬菜比如菠菜虽然含铁丰富,但植物性食物中铁利用率很低,还有红豆、红枣中虽然有铁,但吸收也差,铁最好来源是动物性食物。

蔬菜水果也是长个的食物,它虽然没有蛋白质,但它有维生素 a 和维生素 c。

VA 又叫视黄醇,它既可以保护视力,又可以促进骨骼的生长和发育,缺乏 VA 会导致骨骼发育异常,增长迟缓。

不要太相信某一个产品能长高,长高一定是多维度的,多方位努力的结果。

近几年,我观察到有很多长得慢的孩子,不单纯是饮食安排不合理,而是存在客观阻碍因素。

比如过敏、鼻炎、食物不耐受,这些疾病让孩子消化吸收能力很弱,时常生病就医,长期泡在药罐子里,根本得不到食物的滋养。所以有这些情况的,光做好饮食运动是不够的,必须要调基础疾病。

且这些问题,都需要去养护肠道。

肠道是生命之根,一棵小树苗它要长大,它的根系要非常发达;同样的,只要根系发达,小树苗就会长成参天大树。

所以在你不知道从何处入手的时候,就全力着手于肠道的改善,肯定错不了。

给肠道需要的,避免有伤害的,比如油炸的快餐食品、甜食冷饮、抗生素,各种药物,这些都不是肠道喜欢的;益生菌,益生元、消化酶、肽、锌、维生素这些是肠道修复需要的。

小树苗只有精心的灌溉,才有长成参天大树的可能。